**Упражнения для развития мелкой моторики**

**"Гроза"**
Дети выполняют движения пальцами рук в соответствии с текстом:
Капли первые упали, *(слегка постучать двумя пальцами каждой руки по столу)*
Пауков перепугали. *(внутренняя сторона ладони опущена вниз; пальцы слегка согнуть и, перебирая ими, следует показать, как разбегаются пауки)*
Дождик застучал сильней. *(постучать по столу всеми пальцами обеих рук)*
Птички скрылись средь ветвей. *(скрестив руки, ладони соединить тыльной стороной; махать пальцами, сжатыми вместе)*
Дождь полил как из ведра, *(сильнее постучать по столу всеми пальцами обеих рук)*
Разбежалась детвора.  *(указательный и средний пальцы обеих рук бегают по столу, изображая человечков; остальные пальцы прижаты к ладони)*
В небе молния сверкает,
Гром все небо разрывает. *(нарисовать пальцем в воздухе молнию) (барабанить кулаками, а затем похлопать в ладоши)*
А потом из тучи солнце *(поднять обе руки вверх с разомкнутыми пальцами)*
Вновь посмотрит нам в оконце!

**"Цветочки"**
Дети выполняют движения пальцами рук в соответствии с текстом:
В нашей группе на окне, (*сжимают и разжимают кулачки)*
Во зеленой во стране,   *(показывают ладошками "горшочки")*
В расписных горшочках *(поднимают ладошки вверх вертикально)*
Подросли цветочки.
Вот розан, герань, толстянка,
Колких кактусов семья. *(загибают пальчики на обеих руках, начиная с большого)*
Их польем мы спозаранку,*(поливают из воображаемой лейки) (складывают ладони обеих рук)*
Я и все мои друзья!

**"Колокольчик"**
Дети выполняют движения пальцами рук в соответствии с текстом:
- Дон-дон-дон, -
Колокольчик звенит. *(пошевелить пальчиками обеих рук)*
- Ля-ля-ля, -
Что-то он говорит. *(поднести указательные пальцы обеих рук ко рту)*
Динь-динь-динь, -
Наклоняет головку. *(опуститьладошки вниз)*
Бом-бом-бом, -
Растрепал всю прическу. *(провестиладошками по волосам)*
Дзынь-дзынь-дзынь, -
Солнцу он улыбнулся. *(улыбнуться и похлопать в ладоши)*
Наконец-то проснулся. *(постучать пальцами одной руки о пальцы другой)*

**Развивающие кинезиологические упражнения**

**"Колечко"**
Ребенок поочередно и как можно быстрее перебирает пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т. д. Проба выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. Вначале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе.
 **"Кулак - ребро - ладонь"**
Ребенку показывают три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяющих друг друга. Ладонь на плоскости, ладонь сжата в кулак, ладонь ребром на плоскости стола, распрямленная ладонь на плоскости стола. Ребенок выполняет пробу вместе с педагогом, затем по памяти в течение 8-10 повторений моторной программы. Проба выполняется сначала правой рукой, потом - левой, затем двумя руками вместе. При усвоении программы или при затруднениях в выполнении упражнения педагог предлагает ребенку помогать себе командами ("кулак - ребро - ладонь"), произносимыми вслух или про себя.
 **"Зеркальное рисование"**
Ребенку предлагается взять в обе руки карандаши или фломастеры и рисовать одновременно обеими руками зеркально-симметричные рисунки, буквы на чистом листе. При выполнении этого упражнения расслабляются глаза и руки. Когда деятельность обоих полушарий синхронизируется, заметно повышается эффективность работы мозга.
 **"Ухо - нос"**
Ребенок по показу взрослого, а затем самостоятельно берется левой рукой за кончик носа, а правой рукой - за противоположное ухо. Одновременно отпуская ухо и нос, хлопает в ладоши, меняет положение рук "с точностью до наоборот". Упражнение повторяется несколько раз.
 **"Горизонтальная восьмерка"**
Педагог предлагает ребенку нарисовать в воздухе в горизонтальной плоскости цифру восемь три раза: сначала одной рукой, потом другой, затем обеими руками одновременно.
 **"Симметричные рисунки"**
Педагог предлагает ребенку нарисовать в воздухе обеими руками одновременно зеркально симметричные рисунки: цветок, ель и т. д.
 **"Медвежьи покачивания"**
Педагог предлагает ребенку покачаться из стороны в сторону, подражая медведю. Затем подключить руки и придумать сюжет.

**"Снеговик"**
Упражнение выполняется стоя. Педагог предлагает детям представить, что каждый из них - только что слепленный снеговик. Тело его должно быть напряжено, как замерзший снег. Но вот пришла весна, пригрело солнце, и снеговик начал таять. Сначала "тает" и повисает голова, затем опускаются плечи, расслабляются руки и т. д. В конце упражнения дети мягко падают на пол и лежат.
 **"Накачаем мышцы"**
Сидя, дети сгибают руки в локтях, сжимают и разжимают кисти рук, постепенно убыстряя темп. Упражнение выполняется до максимальной усталости кистей. Затем нужно расслабить руки и встряхнуть их.
 **"Часики"**
Дети выполняют свободные движения глаз из стороны в сторону, вращения.

**"Рожицы"**
Педагог предлагает детям показать различные рожицы, выполняя мимические движения: надувание щек, показывание языка, вытягивание губ трубочкой, открывание рта.
 **"Жонглер"**
Дети пробуют перекатывать орехи или шарики сначала в каждой ладони, а затем между пальцами.

**"Водный велосипед"**
Упражнение выполняется в парах: дети встают друг напротив друга, касаются ладонями ладоней партнера и совершают движения, аналогичные езде на велосипеде.
 **"Пианист"**
Педагог предлагает ребенку поиграть на пианино. Для этого просит его прижать ладонь к поверхности стола и сначала по порядку, а затем хаотично поднимать пальцы по одному и называть их.

**Психогимнастика на развитие эмоциональной сферы**

**Игра "Тень"**
Игра направлена на развитие внимания, памяти и наблюдательности. Два ребенка идут по дороге: один впереди, другой на два-три шага сзади. Второй ребенок - это "тень" первого. "Тень" должна точно повторить все действия первого ребенка, который то сорвет цветок на обочине, то нагнется за красивым камешком, то поскачет на одной ноге и т. д.
 **Игра "Запретный номер"**
Игра направлена на развитие внимания, памяти и наблюдательности. Дети стоят в кругу. Выбирается число, которое нельзя произносить. Дошкольники считают по очереди, вместо запретного числа - хлопают в ладоши.
 **Игра "Вот он какой"**
Игра направлена на развитие внимания, памяти и наблюдательности. Ребенок без слов с помощью выразительных жестов "рассказывает" о размерах и формах хорошо известных ему предметов: маленький, большой, заостренный, круглый, четырехугольный, мелкий, длинный, короткий.
 **Упражнение "Как ты себя чувствуешь?"**
Упражнение направлено на развитие внимательности, эмпатии и умения чувствовать настроение другого. Выполняется по кругу. Каждый ребенок внимательно смотрит на своего соседа слева, пытается догадаться, как тот себя чувствует, и рассказывает об этом. Дошкольник, состояние которого описывается, слушает и затем соглашается или не соглашается со сказанным, дополняет.
 **Упражнение "Мое настроение"**
Упражнение направлено на развитие эмпатии, умения описывать свое настроение и распознавать настроение других. Ребенку предлагают поведать остальным о своем настроении: его можно нарисовать, можно сравнить с каким-либо цветом или показать в движении - все зависит от фантазии и желания дошкольника.
 **Упражнение "Общение в паре"**
Упражнение направлено на развитие внимания и памяти. Дети разбиваются на пары, садятся спина к спине. Один шепотом рассказывает о чем-нибудь, потом спрашивает другого, о чем и что он говорил. Рассказывая, ребенок должен попытаться описать свои ощущения.
 **Упражнение "Сидящий - стоящий"**
Упражнение направлено на развитие эмоциональной сферы. Ребенок, стоя и глядя на сидящего, говорит предложенную воспитателем или составленную самостоятельно фразу с разным чувством: весело, со страхом, сердито, спокойно.
 **Упражнение "Исследование лица"**
Упражнение направлено на развитие тактильной памяти. Дети встают в две шеренги, лицом друг к другу. Дошкольники одной шеренги закрывают глаза, в другой - меняются местами (произвольно) и подходят ближе к первой шеренге. Дети с закрытыми глазами ощупывают лицо и волосы подошедшего и называют их имена. Условие: дотрагиваться до одежды нельзя.
 **Упражнение "Зеркало"**
Упражнение направлено на развитие умения понимать и передавать чужие эмоции. Дети делятся на пары, встают лицом друг к другу и смотрят друг другу в глаза. Один начинает выполнять какое-нибудь движение, другой его повторяет в зеркальном отображении. Затем педагог предлагает детям в жестах и мимике передавать разные эмоциональные состояния: грусть, радость, страх, боль, отвращение и т. д.
 **Упражнения "Животные"**
Упражнение направлено на развитие воображения. Педагог предлагает детям изобразить какое-нибудь животное: шустрому ребенку - медведя, медлительному - зайца, белку, трусливому - тигра, льва и т. д.
 **Упражнение "Танец под музыку"**
Упражнение направлено на преодоление робости, укрепление веры в себя. Дети садятся по кругу, самого замкнутого сажают в центр. Включается музыка - дети встают, ребенок в кругу танцует. Дошкольники тоже могут танцевать, стоя на месте.
 **Упражнение "Рисование на спине"**
Упражнение развивает чувствительность и воображение. Дети разбиваются на пары: ребенок рисует пальцем на спине другого геометрические фигуры, простые изображения: дом, елка, солнце, лесенка и т. д., печатные буквы; другой ребенок должен отгадать, что это.